

メイプル TOPICS

インフルエンザについて

インフルエンザはどのように進行するの？

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日で発症し、38℃以上の発熱、関節痛、筋肉痛、頭痛などの全身症状が3日間ほど続きます。その後、のどの痛みや咳、鼻汁などの症状が現れることがあります。健康な人では自然に治っていきます。しかし、乳幼児では「中耳炎」「熱性けいれん」などの合併症が起こったり、高齢者では細菌が二次感染して「肺炎」が起こり重症化することもあります。

インフルエンザウイルスのタイプ

インフルエンザウイルスには、A型・B型・C型があります。毎年流行するソ連型や香港型などの季節性インフルエンザウイルスの多くはA型に分類されます。また「新型インフルエンザウイルス」は、ほとんどの人が免疫を持っていないため、爆発的な流行(パンデミック)を起こす可能性があります。やがて、免疫を持つ人が増えるに従って治まっていき、冬を中心に流行する「季節性インフルエンザ」に推移していくと考えられています。

インフルエンザの診断と治療薬

インフルエンザの診断は、インフルエンザ迅速診断キットを使った検査により、A型かB型かの鑑別が短時間でできます。しかしこのキットでは季節性と新型の鑑別ができず、また発症早期には陰性になることもあるため、限界も指摘されています。インフルエンザの治療薬には、主に細胞内で増殖したウイルスを細胞膜にとどめて広がりを抑える「タミフル」と「リレンザ」があります。この治療薬は、発症から48時間以内に服用することで発熱を1日程度早く治め、重症化を防ぐ効果があります。また今年10月には、1回の使用で治療が終了する吸入薬「イナビル」が発売されました。

インフルエンザの予防

- ・手洗いとうがい、マスクの着用
- ・人ごみを避け、咳、くしゃみをするときは口を覆う
- ・加湿器などで部屋の湿度を保つ
- ・十分な休養や睡眠、栄養バランスのよい食事を摂る

咳エチケット



インフルエンザワクチンの接種～有効期間は5ヶ月間～

- 流行が始まる前の11～12月に、年齢に応じた回数の接種を受けましょう。
- 今年のワクチンは「季節性インフルエンザワクチンA型・B型」と、昨年の「新型インフルエンザワクチン」が混合されたタイプです。
 - 強い卵アレルギーのあるかたは医師にご相談ください。

お肉と栄養1

健康を保つためには、お肉を上手に食べましょう！

お肉に含まれるたんぱく質は、人間の体内で筋肉・骨・血液などの組織を作るために重要な働きをしており、生命維持には欠かせない栄養素です。しかし「お肉は食べたいけど脂肪が気になる！」というかたもいらっしゃるのではないのでしょうか？そこで今回は、お肉をヘルシーに食べるための方法をご紹介します。

お肉は、部位によって脂肪の量が大きく異なります。お料理の際には、脂肪の少ない部位を選ぶことにより、カロリーカットができます。豚肉を例にすると…

豚肉の主な部位は7つに分けられます。

- ★ **ロース**
キメが細かくて肉質も柔らかく、一番おいしいといわれる部位。
- ★ **ヒレ**
脂肪は一番少ないが柔らかい部位。
- ★ **ばら(三枚肉)**
脂肪が一番多く高カロリー。

▼ 豚肉の部位別の脂肪量(100g中)

ロースは、脂肪の部分を切り落とすだけで、およそ**40%も脂肪量カット**になります。
⇒カロリーは約70kcalカット!

肉だけを食べるのではなく、肉に不足する栄養素を他の食品から補うことが大切です。特に**野菜・きのこ・海藻類**と組み合わせて食べるのがおすすめです。お肉と一緒に多くの種類の食材を組み合わせ、栄養バランスの取れた食生活を目指しましょう！！



次号では肉料理のカロリーカット法をご紹介します。食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。